

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я**



ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

**II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною
участю**

«Сучасні досягнення фізичного виховання»

29 листопада 2023 року



Харків 2023

УДК 378.015.31:796(082)

С91

Сучасні досягнення фізичного виховання : зб.матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (електронне видання) 29 листопада 2023 р. Харків : Харківський національний медичний університет, 2023. - 168 с.

Збірник містить матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю в якій взяли участь науковці, викладачі та здобувачі закладів вищої освіти України та інших держав, а також фахівці з фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації.

У наукових працях висвітлено актуальні проблеми та розвиток фізичного виховання молоді в умовах воєнного стану, актуальні питання фізичного виховання у закладах вищої освіти, інновації при організації занять спортом та фізичною культурою в сучасних умовах, здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні, популяризація здорового способу життя, професійно-прикладна фізична підготовка. Матеріали конференції можуть бути використані в науково-дослідній роботі та освітньому процесі закладів вищої освіти.

Редакційна колегія:

Шутєєв Вячеслав Вадимович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Попрошаєв Олександр Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання НЮУ ім. Ярослава Мудрого

Галашко Максим Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Петрухнов Олександр Дмитрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Ленська Ольга Вячеславна - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Стратій Наталія Володимирівна - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Куций Денис Васильович - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Якименко Олександр Сергійович - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

ЗМІСТ

I. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

Березницька М. Р., Кравченко О. С. <i>Фізична активність та психічне здоров'я.....</i>	7
Гриценко В. О., Рядова Л. О. <i>Вплив систематичних занять оздоровчим бігом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти</i>	10
Джерелій В. В. <i>Психічні перенапруги в тренувальному процесі.....</i>	14
Жорник А. Д., Мкртічян О. А. <i>Вплив фізичної активності на здоров'я здобувачів вищої освіти та засоби підвищення її рівня.....</i>	22
Здоровець А. О., Олійник Д. І., Стратій Н. В. <i>Оцінка впливу війни на фізичну активність студентської молоді в прифронтових містах.....</i>	27
Косік К. В. Кравченко О. С. <i>Сучасні технології в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності</i>	33
Курицький В. С., Кравченко О. С. <i>Вплив гендерних стереотипів на фізичну активність жінок та чоловіків.....</i>	37
Lenska O. V., Lapko S. V. <i>Health-improving activities of physical education in preparation for the profession.....</i>	42
Лисенко В. О., Кравченко О. С. <i>Новітні технології для моніторингу та керування здоров'я</i>	44
Парамонов М., Доценко О. Шутєєв В. В. <i>Фізична культура і рухова активність у повсякденному житті медичних працівників.....</i>	49
Петренко Д. М., Кравченко О. С. <i>Гаджети в самостійній фізичній діяльності здобувачів вищої освіти</i>	52
Прокопенко Є. Ю., Рибалко В. В., Лапко С. В. <i>Вплив фізичної активності на організм людини</i>	55
Ружицька Е. О., Кравченко О. С. <i>Фітнес – каталізатор довготривалого життя.....</i>	57
Тислюкова О. В., Стратій Н. В. <i>Фізична активність – засіб для профілактики та лікування хронічних захворювань.....</i>	61

II. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ

Гавриляк Р. О., Гурська М. І., Стратій Н. В. <i>Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації.....</i>	65
--	-----------

Galashko M. M., Lisina A. V. <i>The possibilities of medical and physical rehabilitation for restoration of normal functioning of the body in patients after surgical treatment of toxic goiter</i>	68
Гарт А. О., Новікова А. М., Петрухнов О. Д. <i>Застосування фізичної активності у фізичній реабілітації для осіб похилого віку</i>	70
Kulikova O. V., Stratii N. V. <i>Physical rehabilitation under martial law</i>	72
Літвінова В. О., Петрухнов О. Д. <i>Вплив фізичної активності при захворюванні цукровий діабет</i>	74
Підгайна П. І., Петрухнов О. Д. <i>Застосування фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі</i>	77
Рожков В. О., Рядова Л. О., Цигановська Н. В. <i>Адаптивна легка атлетика як засіб соціалізації осіб з інвалідністю</i>	81
Poproshayev O. V., Bilyk O. A. <i>Grounding the appearance of planting a doctor in the department of physical education at the guards of high education of Ukraine</i>	84
Шаніна В. В., Петрухнов О. Д. <i>Дослідження впливу фізичної активності у відновленні пацієнтів з онкологічними захворюваннями після лікування хіміотерапією</i>	90

III. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Капустян К. С., Кравченко О. С. <i>Вплив фізичних навантажень на психічне здоров'я та стресову стійкість в умовах сьогодення</i>	94
Lenska O. V., Kutsii D. V., Lapko S. V. <i>The problem of preserving the health of teachers</i>	98
Мулик Д. К., Кравченко О. С. <i>Проблема зайвої ваги в сучасному суспільстві</i>	100
Орда Д. К., Кравченко О. С. <i>Тенденції розвитку фізкультурно-оздоровчих та інноваційних технологій</i>	104
Приймак К. О., Кравченко О. С. <i>Мотивація до занять спортом у населення підліткового віку</i>	108
Удовиченко А. О., Якименко О. С. <i>Фізична культура як засіб профілактики хронічних захворювань</i>	111
Харківська Д. К., Кравченко О. С. <i>Здоровий спосіб життя для всіх: фізичне виховання та рухова активність у різних соціальних групах</i>	113
Цигановська Н. В., Скальські Д. В. <i>Оцінювання навчальних досягнень учнів у галузі фізкультурної освіти у країнах ЄС</i>	119
Шутєєв В. В., Лапко С. В. <i>Здоровий спосіб життя студентської молоді</i>	123
Yakimenko O. S., Kutsyi D. V. <i>The role of physical culture in the system of modern education</i>	125

IV. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Білоносова О. О., Тихонова А. О. <i>Засоби відновлення у підготовці баскетболістів</i>	131
Кононенко Н. М. <i>Ефективність занять атлетизмом здобувачами закладів вищої освіти</i>	136
Kutsii D. V., Stratii N. V., Posypaiko A.O. <i>Optimization of training loads in students volleyball players at the stage of general physical training</i>	140
Подмарьова І. А. <i>Вплив занять аеробікою на стан здоров'я здобувачів вищої освіти</i>	144
Сафонова Н. О., Галашко М. М. <i>Animal flow – новий напрямок у світі спорту</i>	149
Сіренко П. О., Жіденс Я., Ленська О.В. <i>Функціональні умови розвитку швидкісної витривалості в кваліфікованих футболістів</i>	152
Стратій О. І., Козарь С. С. <i>Флорбол як засіб рухової активності</i>	155
Чепелєв П. С., Шестерова Л. Є. <i>Вплив занять пауерліфтингом на силові здібності спортсменів_початковців</i>	159

V. ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Громко Є. А. Петрухнов О. Д. <i>Основні принципи організації військово-патріотичного виховання студентів-медиків засобами фізичного виховання при дистанційному форматі навчання</i>	163
---	------------

Сіренко П. О.

*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту; дослідник
Латвійська академія спортивної освіти, м. Рига, Латвія
Харківський Національний медичний університет
pavlo.sirenko@lspa.lv*

Жіденс Я.

*Доктор педагогічних наук; професор
Латвійська академія спортивної освіти, м. Рига, Латвія
janis.zidens@lspa.lv*

Ленська О.В.

*Харківський Національний медичний університет, м.Харків, Україна
ov.lenska@knmu.edu.ua*

ФУНКЦІОНАЛЬНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Структура змагальної діяльності кваліфікованих футболістів передбачає основні епізоди спеціальних рухових дій в субмаксимальній зоні потужності [1,2]. Реакція пульсу є основним фактором диференціації працездатності функціональних систем [3]. На сьогоднішній день тема розподілу навантаження та регламентація умов їх застосування навчально-тренувальному процесі є вивченою не достатньо.

Аеробний поріг (АП) є функціональним показником інтенсивності фізичної активності, при якому організм починає переважно використовувати для вироблення енергії аеробний метаболізм, використовуючи кисень для розщеплення глюкози.

При зростанні інтенсивності тренування, під час якого вироблення енергії стає значною та настає межа при якій організм не в змозі постачати кисню для задоволення його потреб [4,5]. В таких умовах організм переходить до анаеробного метаболізму, де глюкоза розщеплюється за умовою кисневого боргу, утворюючи лактат. Анаеробний поріг (АНП) – це певний рівень фізичної працездатності при якому починається значне накопичення лактату в м'язах.

Мета дослідження: науково-методично обґрунтувати фактори оптимізації швидкісної витривалості досвідчених футболістів, за даними функціональної діагностики та оперативного контролю.

Оптимізувати тренувальний процес, що враховує межі лактатного та аеробного порогів підвищує рівень здатності організму працювати на більшій інтенсивності без накопичення лактату, покращуючи швидкісну витривалість (ШВ) та продуктивність змагальної діяльності кваліфікованих футболістів.

Виклад основного матеріалу: У дослідженні взяли участь досвідчені футболісти (n=25, вік 18 – 35 років, стаж занять футболом – від 10 і більше років). Використовували монітори серцевого ритму з вбудованим GPS датчиком Polar Team Pro, Китай.

Визначали дистанцію пройдену на швидкості 0-7; 7-15; 15-20; 20-25; 25>км./год. Також приймалися до уваги показники загальної дистанції, максимальної швидкості та ін..

Дослідження проводили на підставі аналізу пройденної дистанції в метрах відповідно зон швидкості 20-25, 25> км./год., пульсової відповіді. Обробка отриманих результатів проводилась за допомогою програмного забезпечення Polar Team Pro.

Процедура, організація дослідження: Використовували систему POLAR TEAM PRO з портативним пристроєм iPad, Китай. Призначений для реєстрації серцевого ритму та показників GPS в режимі реального часу. Використовували грудні датчики POLAR pro з контактною стрічкою фіксації або POLAR TEAM PRO Shirt.

Під час клінічного етапного медичного контролю в структуру діагностики серцево-судинної системи нами були додане визначення АП, АНП максимального пульсу. Отримані дані були персоналізовані та внесені в базу діагностичної системи. Анаеробний поріг був визначений нами початком червоної зони, аеробний – початком зеленої зони і жовтою зоною

Швидкість проходження дистанції обумовлена зонами 0-7; 7-15; 15-20; 20-25; 25>км. /год. Аналіз працездатності регламентуємо двома останніми параметрами в контексті «високошвидкісного бігу». Це сума дистанції (в метрах), пройденної зі швидкістю 20-25км. /год., та дистанції пройденної з максимальною швидкістю 25>км. /год.

Дослідження проводили під час календарних ігор першого кола сезону 2021-2022 року протягом першого та другого таймів (Рис.1).

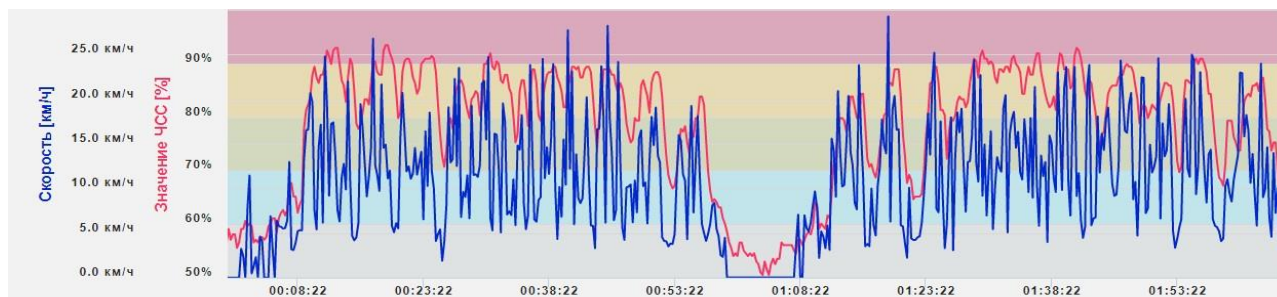


Рис. 1. Крива зміни показників пульсу (червоним кольором); швидкості (синім кольором); вертикальна вісь X (швидкість, відсоток від максимального пульсу), горизонтальна вісь Y (кут).

За отриманими даними ми спостерігаємо, що основна змагальна діяльність обумовлена зоною субмаксимальною потужності. Червоним кольором на графіку зображена персональна межа АНП.

Розвиток ШВ передбачає «входження» під час навантаження в зону пульсу вище анаеробного порогу [1].

Оптимальним відпочинком після навантаження в зоні пульсу вище АНП є пульс нижче АП. Визначені оптимальні умови для розвитку ШВ досвідчених футболістів. Визначені складові регламентації побудови тренувальних занять.

Висновки: Оптимальною умовою для розвитку ШВ є персоналізація навантажень в залежності від індивідуальних фізіологічних особливостей. Основними параметрами які регламентують ШВ є показники АП і АНП. Найбільш ефективними для розвитку ШВ є вправи з врахуванням умов співвідношення АП та АНП.

Список використаної літератури

1. Сіренко П.О. Фізична реабілітація рухового апарату в професійному спорті: [монографія] / Сіренко П.О. - Харків: Нове слово, 2008. - 199 с. Sirenko P.O.
2. Kozin, O., Cretu, M., Boychuk, Y., Kozina, Z., Korobeinik, V., Sirenko, P. (2022). Comparative characteristics of the functional state of future art teachers and

other pedagogical specialties students. *Health, Sport, Rehabilitation*, 8(4), 20-31. doi.org/10.34142/HSR.2022.08.04.02

3. Sirenko PO, Istomin AN, Sirenko RR, Khorkavyu BV, Rybchych IE. Special and preventive exercises for hamstring muscles in the training process of experienced football players. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2022; 26(5):344–352. doi.org/10.15561/26649837.2022.0509

4. Sirenko PO. Development of movement qualities in skilled football players: Guidelines. Kharkiv: Nove Slovo, 2012, 82p.

5. Sirenko PO. Peculiarities of interferential electromyogram of m. tensor fasciae latae in skilled footballers during performance of "Standing leg abduction" exercise. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 2015; 3:93-97 doi.org/10.32652/tmfvs.2015.3

Стратій Олександр Іванович

Здобувач фахової передвищої освіти, 21 Ф групи

*Харківського педагогічного фахового коледжу комунального закладу
"Харківська гуманітарно-педагогічна академія" харківської обласної ради
відділення фізичне виховання та музичного мистецтва
stratiysaha2006@gmail.com*

Козарь Сабіна Сімпатовна

*Викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Комунального закладу "Харківська гуманітарно-педагогічна академія"
Харківської обласної ради
sabinakozar1991@gmail.com*

ФЛОРБОЛ ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Актуальність. Головним завданням занять фізичним вихованням, є зміцнення здоров'я, розвиток певних фізичних якостей, сприяння правильному фізичному розвитку, пропаганда здорового способу життя. Можливість навчити і вдосконалювати важливі рухові навички та вміння. Все це можна реалізувати за допомогою різновиду хокею з м'ячем - флорболу.

Виклад основного матеріалу. Розвитком цього командного виду спорту світ зобов'язаний Швеції. Серйозним поштовхом у розвитку флорболу став випуск пластикових ключок під брендом Cosomi. Пластиковий бенди, софт-бенди,